

MODULTRAINING FC THUISBRUNN



Termin	Ort	Uhrzeit	Thema	Übungsleiter / Referent
Freitag, 21.9.2012	Fitness Studio Hauser Neunkirchen	Abfahrt 19.30 Uhr	Cross Over Training mit Kraftanteil und speziellem Stretching Training und anschließender Sauna	Fitnesstrainer Hauser
Freitag, 28.9.2012	Sportplatz/Sportheim FC Thuisbrunn	18.30 Uhr	Ballsicherung in der Kleingruppe – Vortrag Neue Regeln im Fussballsport	noch offen
Freitag, 12.10.2012	Hallenbad Gößweinstein?	Abfahrt 18.30 Uhr	Ausdauertraining, Regeneration und Stretching im Wasser – anschließend Einkehr am Heimweg	noch offen
Freitag, 19.10.2012	Sportplatz/Sportheim FC Thuisbrunn	18.30 Uhr	Kopfballtraining von den Grundlagen an – Vortrag und Diskussion über taktische Aufstellungen, z.B. Viererkette an Magnettafel	noch offen
Freitag, 26.10	Fitness Studio Hauser Neunkirchen	Abfahrt 19.30 Uhr	Einführung in ein fussballorientiertes Krafttraining inklusiver Erklärung von Geräten und Funktion der Muskeln	Fitnesstrainer Hauser